

**PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
INSITUT INDONESIA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Yohanes Aji Nugroho
NIM 08601244020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **"PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA INSITUT INDONESIA YOGYAKARTA"** yang disusun oleh Yohanes Aji Nugroho, NIM 08601244020 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Juni 2015
Pembimbing



Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
NIP. 19830509 200812 1 002

PENGESAHAN

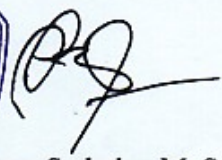
Skripsi yang berjudul **"PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA INSITUT INDONESIA YOGYAKARTA"** yang disusun oleh Yohanes Aji Nugroho, NIM 08601244020 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juni 2015 dan dinyatakan **LULUS**.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yuyun Ari W, M. Or	Ketua Penguji		23-7-15
Hedi Ardiyanto H, M. Or	Sekretaris Penguji		13/7-15
Erwin Setyo K, M. Kes	Penguji I		8-7-15
Dr. Panggung Sutapa, M. S	Penguji II		13-7-15

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.
NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 26 Juni 2015

Yang menyatakan,



Yohanes Aji Nugroho
NIM. 08601244020

HALAMAN MOTTO

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”(Aristoteles)

“Kegagalan hanya terjadi jika kita menyerah”(Lessing)

“Kehidupan kita berbeda dengan mereka, jadi tetaplah fokus dengan kehidupan yang ingin kamu jalani”

(Yohanes Aji Nugroho)

PERSEMBAHAN

Secarik tulisan ini kubingkiskan untuk :

- ❖ **Ibuku Cristiana Wahyu Wigati dan Ayahku Roberthus Supadi** yang telah membesarkanku dan merawatku dengan sabar dan penuh kasih sayang, serta doa yang mereka selalu panjatkan hingga saya bisa seperti sekarang ini“ **Kalian sangat luar biasa dalam hidupku”**
- ❖ Adik-adikku **Yasinta Arum Dwi Rahayu** dan **Andrianus Agung Barlianto** yang telah menjadi motivasi saya menjadi kakak yang baik . **Thanks for all** “Teruslah belajar untuk menggapai mimpimu”

**PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLIDI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
INSITUT INDONESIA YOGYAKARTA**

Oleh
Yohanes Aji Nugroho
NIM 08601244020

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta yang kurang mampu melaksanakan teknik *passing* bawah dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta yang berjumlah 10 peserta. Instrumen penelitian pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes kemampuan *passing* bawah bolavoli dari *Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test*. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015, hal ini dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$.

Kata Kunci : *permainan bola pantul, kemampuan passing bawah*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan YME atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya. Sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta ” ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr Rochmat Wahab, M.Pd. M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian dan selaku dosen penasehat akademik penulis, yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
4. Bapak Drs. R. Sunardianta, M. Kes. pembimbing akademik yang selalu memotifasi saya.
5. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or. Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
6. Bapak Drs. Supardi kepala SMP Institut Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
7. Bapak Wing Prasetya, S.Pd guru pendidikan jasmani SMP Institut Indonesia Yogyakarta yang telah membimbing dan membantu pelaksanaan penelitian.

8. Adik-adik siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Institut Indonesia Yogyakarta, terimakasih atas waktu, tenaga dan kerjasama yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman PJKR C 2008. Terima kasih atas segenap rasa hangat kekeluargaan, keakraban, semangat, dorongan dan kenangannya. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 30 Juni 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bola Pantul.....	7
a. Hakikat Permainan Bola Pantul.....	7
b. Bentuk-Bentuk Permainan Bola Pantul.....	8
2. Tinjauan Permainan Bola Pantul.....	11
3. Permainan Bolavoli.....	16
4. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	21
5. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler SMP Institut Indonesia Yogyakarta 2014/2015.....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data Penelitian.....	36
2. Uji Persyaratan Analisis.....	38
a. Uji Normalitas Sebaran.....	38

b. Uji Homogenitas	39
3. Pengujian Hipotesis	39
4. Perhitungan Bobot Keefektifan	40
B. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel norma penelitian <i>passing</i> bawah dari <i>Brumbach</i>	36
Tabel 2. Data <i>Pretest</i>	38
Tabel 3. Data <i>Posttest</i>	38
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40
Tabel 6. Hasil Uji-t <i>Posttest</i>	41
Tabel 7. Hasil Perhitungan Bobot Keefektifan	42

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Permainan I	13
Gambar 2. Permainan II	14
Gambar 3. Permainan III.....	15
Gambar 4. Permainan IV.....	16
Gambar 5. Sikap Permulaan <i>Passing</i> Bawah	24
Gambar 6. Sikap Saat Perkenaan <i>Passing</i> Bawah	24
Gambar 7. Gerak Lanjutan pukulan <i>passing</i> bawah	25
Gambar 8. Tes Bolavoli dari Brumbach <i>forearms pass wall-volley test</i> dari Richard H, Cox(1980: 101-103)	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	50
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 5. Data Nama Peserta Ekstrakurikuler SMP Institut Indonesia Yogyakarta.....	53
Lampiran 6. Hasil Uji Deskriptif.....	54
Lampiran 7. Deskripsi Data Penelitian.....	55
Lampiran 8. Deskripsi Data Penelitian.....	56
Lampiran 9. Hasil Uji Paired T Test.....	57
Lampiran 10. Perhitungan Bobot Keefektifan.....	58
Lampiran 11. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	59
Lampiran 12. Norma Penilaian Passing Bawah Dari <i>Brumbach</i>	61
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran formal yang biasa ada di Sekolah. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah sebagai wadah dalam mengembangkan minat dan bakat siswa guna menunjang perkembangan dan kemajuan siswa. Ekstrakurikuler sangat penting untuk siswa, biasanya hampir setiap Sekolah mewajibkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

SMP Institut Indonesia Yogyakarta merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki program ekstrakurikuler guna menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Institut Indonesia Yogyakarta itu sendiri antara lain yaitu 1) futsal, 2) bolavoli, 3) seni tari, dan 4) pramuka. Peneliti memilih salah satu ekstrakurikuler yaitu bolavoli, karena permainan bolavoli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Cukup membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola maka permainan bolavoli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan semakin digemarinya permainan bolavoli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain.

Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa melakukan permainan bolavoli dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli hendaknya pembina memberikan pengetahuan dan mengajarkan

teknik-teknik dasar permainan bola voli dengan baik dan benar. Hal ini dirasakan sangat penting karena merupakan hal mendasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler bolavoli. Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII dan diselenggarakan 2 kali dalam seminggu yaitu hari senin dan kamis dengan lama latihan 2 x 45 menit/tatap muka. Metode latihan dan permainan juga kurang bervariasi, hal ini mempengaruhi semangat dan minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Jika dilihat dari keberhasilan penguasaan teknik dasar permainan bolavoli maka ada beberapa faktor yang mendukung. Bertolak dari uraian diatas maka untuk mencapai keberhasilan penguasaan teknik dasar permainan bolavoli pada Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta masih kurang.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli karena mempunyai beberapa keuntungan. Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net”. Tetapi dalam kenyataannya peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta masih banyak yang kurang mampu melaksanakan teknik *passing* bawah dengan baik. Hal tersebut terlihat saat peserta melakukan latihan *passing* bawah, sikap awal sebelum menerima bola masih kurang baik, kaki tidak ditekuk dan kedua tangan tidak dalam posisi siap menerima bola, arah bola masih melenceng, perkenaan bola

tidak tepat mengenai lengan, posisi kaki dalam melakukan *passing* bawah masih salah. Seharusnya peserta ekstrakurikuler memperhatikan sikap awal, gerakan *passing* bawah yang benar dan gerakan lanjutan yang baik. Pembina/pelatih seharusnya memperhatikan hal itu, bahwa tehnik *passing* bawah yang dimiliki peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta masih kurang baik dan belum benar. Lama latihan, intensitas, dan frekuensi yang diberikan kepada peserta hanya 2 kali dalam seminggu juga menjadi kendala terhadap kemampuan penguasaan tehnik *passing* bawah. Hal ini sangat mempengaruhi prestasi ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta yang belum pernah meraih prestasi.

Pemberian bentuk latihan yang diberikan oleh pembina dalam permainan bolavoli masih kurang bervariasi dan efektif. Hal ini mengakibatkan kemampuan tehnik dasar *passing* masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Untuk meningkatkan semangat berlatih dan meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa alangkah baiknya diberi bentuk latihan yang lebih variatif dan menarik. Salah satu bentuk latihan yang menarik adalah dengan melakukan permainan. Dengan melakukan permainan, siswa akan merasa senang dan giat berlatih. Dengan begitu diharapkan siswa akan aktif dan kemampuan *passing*nya akan terasah dengan sendirinya karena secara umum siswa lebih menyukai permainan daripada bentuk latihan *passing* yang biasa dan monoton.

Permainan bola pantul adalah salah satu bentuk metode latihan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Permainan bola pantul ini salah satu metode latihan yang belum pernah di terapkan dalam latihan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia. Dengan bentuk permainan bola pantul ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan proses pembelajaran. Kemudian, siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam proses pembelajaran, Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi siswa untuk giat berlatih *passing* bawah agar dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan keterampilan siswa.

Melihat permasalahan yang muncul di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul, “ Pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Prestasi ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta masih sangat kurang.
2. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta masih kurang.

3. Peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta masih banyak yang kurang mampu melakukan teknik *passing* bawah dengan benar.
4. Lama latihan, intensitas dan frekuensi yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli masih kurang.
5. Bentuk latihan yang diberikan pembina dalam penguasaan teknik *passing* bawah bolavoli masih kurang bervariasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, sesuai dengan kesanggupan penulis maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Bagi pembaca untuk mengetahui bahwa ada pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta.

Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta.

b. Bagi Pembina Ekstrakurikuler Bolavoli

Sebagai masukan untuk menambah wawasan bagi pembina ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta tentang pentingnya permainan guna memperoleh hasil yang maksimal.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan yang dapat dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan SDM dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Pantul

a. Hakikat Permainan Bola Pantul

Permainan bola pantul adalah suatu permainan dalam bolavoli yang dimodifikasi dengan sedemikian rupa sehingga memicu semangat dan kesenangan peserta yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada peserta permainan tersebut. Seperti dalam bukunya. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis atau permainan bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan sebrang, begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwachter (1990: 32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan passing, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan permainan bola pantul, karena dengan menggunakan permainan siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Berdasarkan karakteristik permainan tenis atau permainan bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Berikut kelebihan dalam permainan bola pantul (Dalam skripsi Hari Wibowo, 2009: 14):

- 1) Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum di passing.
- 2) Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan passing dengan baik.
- 3) Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bolavoli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Yusuf Hadi Sasmita dan Aip Syarifudin (1996: 139), "Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga 13 sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi".

b. Bentuk-Bentuk Permainan Bola Pantul

Permainan bola pantul memiliki beberapa bentuk, akan tetapi peneliti menggunakan salah satu pendapat menurut Durrwachter (1990: 56) bentuk-bentuk permainan bola pantul untuk latihan gerak dasar *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1) Pantulan dan 'Raup'

Setiap siswa menjatuhkan bola dari setinggi pinggul, lalu dengan cepat lengan yang terentang mendatar dalam posisi *passing*

bawah disodorkan ke bawah bola yang dilambungkan ke atas. Cara melakukannya adalah siswa melakukan permainan pantulan dan raup sendiri-sendiri yaitu dengan cara siswa menjatuhkan bola dari setinggi pinggul, lalu dengan cepat lengan yang terentang mendatar dalam posisi *passing* bawah disodorkan ke bawah bola yang dilambungkan ke atas dan seterusnya.

2) Melakukan *passing* bawah dan menyundul bola dengan kepala.

Siswa melakukan *passing* bawah, menyundul bola dengan kepala, biarkan bola terpantul kemudian melakukan *passing* bawah kembali dan seterusnya. Cara melakukannya adalah siswa melakukan *passing* bawah sendiri kemudian siswa menyundul bola dengan kepala dan membiarkan bola terpantul kemudian siswa melakukan *passing* bawah kembali dan seterusnya.

3) Melakukan *Passing* bawah dengan serempak

Siswa melakukan *passing* bawah sepuluh kali berturut-turut. Bola boleh terpantul ke lantai lalu dilambungkan tegak lurus ke atas dengan teknik *passing* bawah. Cara melakukannya adalah siswa melakukan *passing* bawah sendiri dengan serempak yaitu melakukan *passing* bawah sepuluh kali berturut-turut dengan bola boleh terpantul ke lantai.

4) Melakukan *Passing* bawah dengan dinding

Siswa melakukan *passing* bawah terus-menerus ke dinding, bola yang terpantul boleh menyentuh lantai dan melambung lagi

sebelum *passing* bawah berikutnya. Cara melakukannya adalah siswa menghadap kedidnding kemudian siswa melakukan *passing* bawah terus-menerus ke dinding dengan catatan bola boleh menyentuh lantai atau bola dibiarkan memantul ke lantai sebelum melakukan *passing* bawah berikutnya.

Bentuk-bentuk permainan di atas menekankan model permainan dengan materi *passing* bawah, dalam permainan pertama yaitu bermain pantulan dan raup merupakan permainan yang mempelajari sikap awalan dan pergerakan lengan, pada saat meraup maka tubuh akan merendah sehingga membentuk kuda-kuda sebagai sikap awalan kemudian saat gerakan meraup secara otomatis lengan akan bergerak dari bawah ke atas sama seperti saat melakukan *passing* bawah.

Permainan kedua dan ketiga yaitu melakukan *passing* bawah dan menyundul bola dengan kepala serta melakukan *Passing* bawah dengan serempak merupakan permainan yang mempunyai tujuan sama yaitu supaya siswa dapat melakukan gerak dasar dengan benar karena dengan melakukan *passing* bawah tegak lurus ke atas maka sikap tubuh siswa secara otomatis akan merendah (sikap awalan), kemudian pergerakan lengan akan lurus dan bergerak dari bawah ke atas (sikap perkenaan) karena apabila lengan tidak lurus maka bola akan cenderung bergerak kedepan atau kebelakang. Permainan keempat yaitu melakukan *Passing* bawah dengan dinding merupakan permainan yang bertujuan meningkatkan kemampuan *passing* bawah secara menyeluruh, karena

dalam permainan ini siswa harus dapat menguasai sikap awalan, sikap saat perkenaan, sikap akhir, dan akurasi pukulan juga harus baik, karena apabila siswa belum mampu menguasai gerak dasar tersebut siswa akan sulit untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan dinding. Dari keempat permainan diatas selain bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing* bawah juga dapat digunakan sebagai permainan pemanasan atau permainan yang mengarah ke materi inti.

2. Tinjauan Permainan Bola Pantul

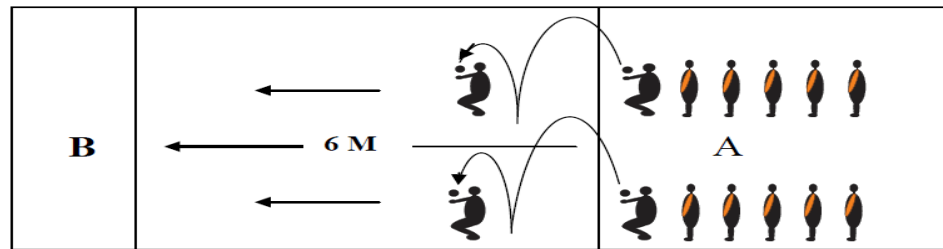
Permainan bola pantul merupakan salah satu bentuk permainan yang sangat menarik karena dengan menggunakan permainan siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Budi Sasono (2014: 75-80) menyatakan beberapa bentuk permainan bola pantul sebagai berikut:

a. Permainan I

1) Cara melakukan permainan

Siswa baris 2 berbanjar kemudian siswa melakukan *passing* bawah dengan jarak 6 m atau mulai dari titik A ke titik B. Setelah sampai titik B siswa melemparkan bola ke teman yang berada di titik A kemudian siswa tersebut melakukan *passing* bawah menuju titik B dan seterusnya. (gambar 1)



Gambar 1. Permainan I (Budi Sasono, 2014: 76)

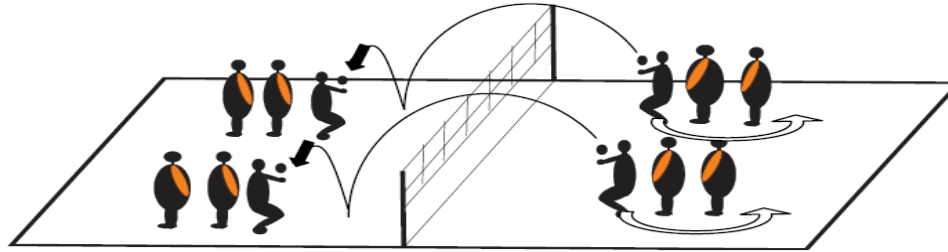
2) Peraturan permainan

- a) Setiap siswa menjatuhkan bola dari setinggi siswa tersebut.
- b) Setelah bola memantul kemudian dengan cepat lengan yang terentang mendatar dalam posisi *passing* bawah di sodorkan ke bawah bola yang melambung ke atas kemudian setelah bola hasil *passing* bawah tersebut memantul kembali siswa melakukan *passing* bawah lagi dan seterusnya sampai siswa berada di titik B.

b. Permainan II

1) Cara melakukan permainan

Siswa baris berbanjar dan berhadap-hadapan dengan jarak 6 m. kemudian siswa melakukan *passing* bawah dengan pasangannya dengan bola memantul terlebih dahulu, dan setelah melakukan *passing* bawah siswa berlari berpindah tempat ke barisan paling belakang dan seterusnya. Seperti terlihat pada gambar 2



Gambar 2. Permainan II (Budi Sasono, 2014: 77)

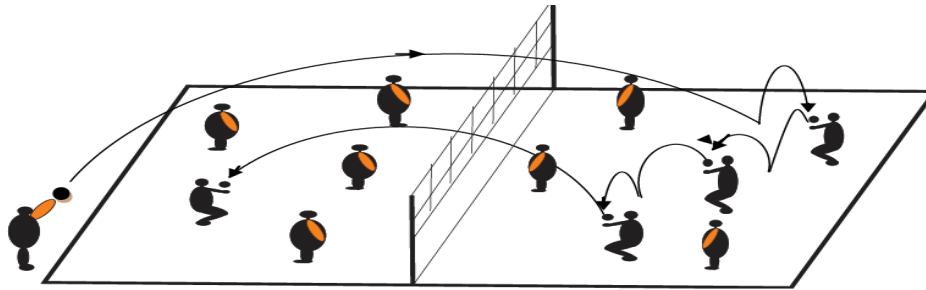
2) Peraturan permainan

- a) Siswa melakukan *passing* bawah setelah bola hasil *passing* bawah pasangannya memantul melewati net kemudian siswa baru mengembalikan lagi bola tersebut kepada pasangannya dengan *passing* bawah.
- b) Setiap baris terdiri dari 3-6 siswa.

c. Permainan III

1) Cara melakukan permainan

Siswa melakukan sebuah kompetisi permainan bola dengan 1 bola yaitu siswa memainkan bola melewati net dan berusaha mematikan permainan lawan dengan menempatkan bola ke daerah kosong dalam area permainan lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola kembali ke area permainan kita. Seperti terlihat pada gambar 3.



Gambar 3. Permainan III (Budi Sasono, 2014: 78)

2) Peraturan permainan

- a) Servis : dilakukan oleh pemain belakang sebelah kanan, garis belakang lapangan. Pukulan servis menggunakan servis bawah.
- b) Pengoperan : bisa dilakukan dengan *passing* bawah. Bola tidak boleh dikembalikan langsung ke lawan. Jadi harus di operkan dulu di lapangan sendiri, paling sedikit satu kali dan paling banyak tiga kali. Pada saat menerima servis dan melakukan pengoperan bola harus di biarkan memantul terlebih dahulu kemudian baru dimainkan dengan menggunakan *passing* bawah.
- c) Ukuran lapangan : ukuran lapangan 9 x 18 m dan tinggi net 2,05m.
- d) Jumlah pemain : 6 orang
- e) Rotasi pemain : searah dengan jarum jam dan posisi pemain seperti peraturan resmi yaitu dengan posisi 1 berada di bagian belakang sebelah kanan, garis belakang lapangan.
- f) Cara mendapatkan poin : setiap bola yang melampaui atas net masuk ke area permainan lawan/mengenai badan pemain dan tidak dapat dikembalikan lagi melalui atas net setelah bola dimainkan maksimal tiga kali maka mendapat poin 1. Bola hasil pukulan

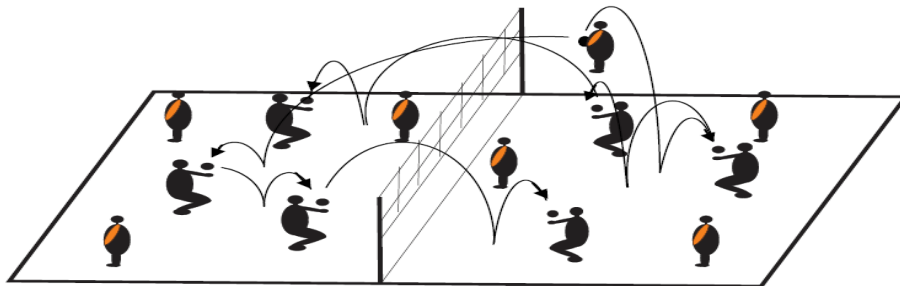
servis yang tidak melampaui net/keluar area permainan maka dianggap mati dan poin untuk lawan (pindah bola).

g) Poin : tim yang mendapatkan poin 15 terlebih dahulu maka dinyatakan sebagai pemenang dalam set tersebut. Tim yang meraih kemenangan 2 set dalam permainan tersebut maka dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan/kompetisi tersebut.

d. Permainan IV

1) Cara melakukan permainan

Siswa melakukan sebuah permainan bola pantul dengan 2 bola yaitu siswa memainkan bola melewati net dan berusaha mematikan permainan lawan dengan menempatkan bola ke daerah kosong dalam area permainan lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola kembali ke area permainan kita. Seperti terlihat pada gambar 4



Gambar 4. Permainan IV (Budi Sasono, 2014 :79)

2) Peraturan permainan

- a) Servis : dilakukan dengan lemparan oleh guru.
- b) Pengoperan : bisa dilakukan dengan *passing* bawah. Bola tidak boleh dikembalikan langsung ke lawan. Jadi harus di operkan dulu di

lapangan sendiri, paling sedikit 3 kali. Pada saat menerima servis atau hasil lemparan dan melakukan pengoperan bola harus dibiarkan memantul terlebih dahulu kemudian baru dimainkan dengan menggunakan *passing* bawah.

- c) Ukuran lapangan : ukuran lapangan 9 x 18 m dan tinggi net 2,05m.
- d) Jumlah pemain : 6 orang
- e) Rotasi pemain : searah dengan jarum jam dan posisi pemain seperti peraturan resmi yaitu dengan posisi 1 berada di bagian belakang sebelah kanan, garis belakang lapangan.
- f) Cara mendapatkan poin : setiap bola yang melampaui atas net masuk ke area permainan lawan/mengenai badan pemain dan tidak dapat di kembalikan lagi melalui atas net setelah bola dimainkan maksimal tiga kali maka mendapat poin 1. Bola hasil pukulan yang tidak melampaui net/keluar area permainan maka dianggap mati dan poin untuk lawan (pindah bola). Gambar 4. Permainan IV

3. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli termasuk permainan yang terpopuler di masyarakat. Permainan ini hanya membutuhkan lahan kosong dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak. Sehingga banyak sekali masyarakat yang menyukai dan melakukan olahraga ini. Bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri atas enam orang pemain pada masing-masing regu. Tujuan permainan bolavoli adalah pemain mengirimkan bola melewati net dan jatuh di dalam batas lapangan lawan. Sukintaka (1991: 17) menjelaskan bahwa permainan bolavoli

adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Menurut Sodikin Chandra (2010: 15), bolavoli merupakan permainan beregu bola besar. Bolavoli dimainkan oleh dua regu, tiap regu ada 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim. Di samping itu, penguasaan teknik-teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan-gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar

Menurut Bonnie Robinson (1995: 12), bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Di tengah-tengahnya dipasang jaring/ jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 240 cm dari bawah (khusus anak laki-laki). Untuk anak perempuan tentu saja ukurannya berbeda yakni 230 cm. Sedangkan menurut Barbara Viera (1996: 2) bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh net.

Nuril Ahmadi (2007: 20) "Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli". Dalam permainan bolavoli terdapat bermacam-macam tehnik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), teknik yang harus di kuasai dalam

permainan bolavoli yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

a. *Service*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulikan lawan.

Menurut Barbara Viera (2004: 27), “*service* adalah satu-satunya teknik dalam bolavoli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan Anda; hanya Anda sendiri yang bertanggung jawab atas tindakan Anda. Kesalahan dalam *service* biasanya dilakukan secara tidak disengaja dan lebih dikarenakan faktor mental daripada faktor fisik”. Menurut Muhajir (2007: 123), *service* adalah suatu tindakan untuk memasukkan bola ke dalam permainan oleh pemain belakang kanan, yang memukul bola itu dengan satu tangan atau lengan daerah *service*. Menurut Suharno HP, (1984: 19), servis adalah sebagai tanda dimulainya permainan dan sebagai suatu serangan yang pertama kali bagi suatu regu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *service* adalah pukulan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setelah

terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan *service* berperan besar untuk memperoleh poin.

b. *Passing*

Nuril Ahmadi (2007: 22), menyatakan bahwa *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Sehingga *passing* seorang pemain haruslah akurat guna memperoleh strategi penyerangan yang baik pula. *Passing* dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke tempat lawan atau tempat sendiri untuk selanjutnya dimainkan kembali. Istilah lain yang dipakai dalam permainan bolavoli adalah *set up* atau umpan (Bachtiar, 2004: 2.10). Dalam permainan bolavoli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah dan *passing* atas.

Menurut M. Yunus (1992: 79), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada tim lawan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah usaha untuk mengoper bola kepada teman satu tim menggunakan dua tangan yang biasa dilakukan dengan *passing* bawah maupun *passing* atas.

c. *Blocking*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block relative* kecil karena arah bola smash yang akan diblock, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakkan). *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua, dan tiga, pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 30). *Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun presentase keberhasilan *block relative* kecil karena arah bola smash yang akan di *block*, dikendalikan lawan. Keberhasialan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

d. *Smash*

Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (M. Yunus, 1999: 108). Menurut Pranatahadi (2007: 31) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Pukulan keras

atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.

4. Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli

Menurut Mohammda Zain dalam Milman Yusdi (2010:10) mengartikan bahwa Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kakuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Pendapat lain menurut Anggiat M.Sinaga dan Sri Hadiati (2001:34) mendefenisikan kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Sementara itu, Robbin (2007:57) kemampuan berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. lebih lanjut Robbin menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang. Jadi kemampuan adalah tolak ukur terhadap sesuatu yang dimiliki atau dikuasai seseorang

Passing bawah pada umumnya dilakukan untuk menerima servis, atau *smash* atau bola-bola setinggi pinggang ke bawah. Lebih lanjut Barbara & Bonnie (1996: 19) menyatakan, “Operan tangan bawah (*underhand passing*) atau *bump*. Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net”.

Kemampuan seorang pemain bolavoli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk

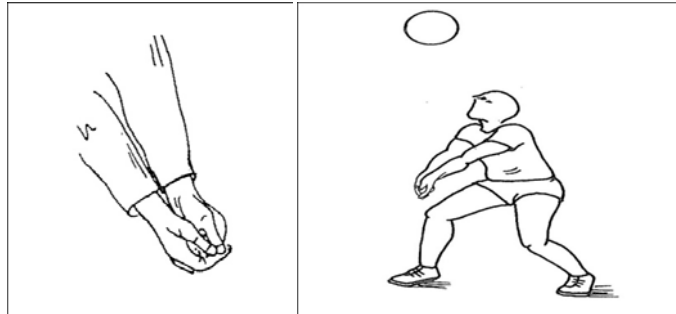
memerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*. Hal ini karena, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sangat efektif untuk menerima bola-bola keras seperti servis atas dan *smash*. Untuk menerima bola-bola servis atas dan *smash*, *passing* bawah lebih sederhana dan lebih aman dan tidak memerlukan sikap tangan serta jari tangan secara khusus seperti *passing* atas. Selain itu juga *passing* bawah jarang terjadi pukulan ganda.

Teknik *passing* bawah merupakan rangkaian gerakan yang dikombinasikan secara baik dan harmonis agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Barbara & Bonnie (1996: 20) menyatakan, “Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan yang baik adalah (1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke sasaran”. Menurut Soedarwo dkk, (2000: 9-10) bahwa, “kualitas *passing* bawah akan lebih baik, bila didukung teknik *passing* bawah yang benar. Prinsip-prinsip gerakan *passing* bawah terdiri dari (1) sikap permulaan, (2) gerakan pelaksanaan, dan (3) gerakan lanjutan.” Teknik pelaksanaan *passing* bawah diuraikan sebagai berikut :

a. Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki depan untuk mendapatkan keseimbangan labil agar dapat lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian

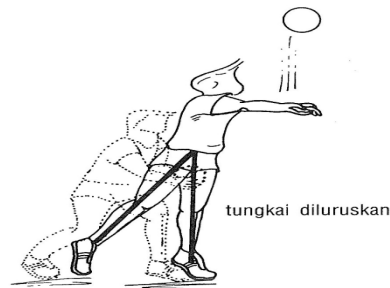
saling berpegangan dengan posisi ibu jari sejajar sama panjang sehingga kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul.



Gambar 5. Sikap Permulaan *Passing Bawah*
(Sumber: Theo Kleinmann, Dieter Krubber: 1990: 73)

b. Gerakan pelaksanaan

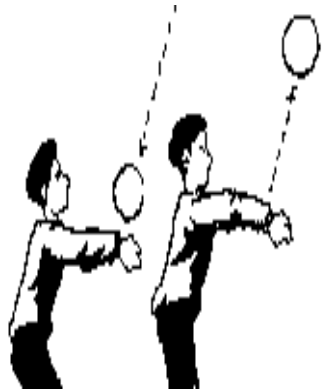
Ayunkan kedua lengan kearah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar-benar dalam kondisi lurus. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45^0 dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus setinggi bahu.



Gambar 6. Sikap Saat Perkenaan *Passing Bawah*
(Sumber: Theo Kleinmann, Dieter Krubber ;1990: 72)

c. Gerakan lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90^0 dengan bahu atau badan. Teknik *passing* bawah dipergunakan untuk menerima servis, menerima spike memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantu dari net. Teknik *passing* bawah sering digunakan karena lebih kuat untuk mengarahkan bola kepada rekan satu tim karena dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan keras dan mengarahkan bola kepada teman yang diumpangkan.



Gambar 7. Gerak lanjutan pukulan *passing* bawah
(Sumber: Yunus ; 1992 : 83)

Passing bawah bolavoli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara & Bonnie (1996: 19) kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada *passing* bawah sebagai berikut:

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu.
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang *dipassing* terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- 4) Lengan terpisah sesbelum, pada saat, satau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 5) Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Kesalahan-kesalahan tersebut diatas hendaknya dicermati oleh guru atau pelatih, agar kualitas *passing* lebih baik, bila terjadi kesalahan segera dibetulkan. Lebih lanjut Barbara & Bonnie (1996:21) memberikan tips cara memperbaiki kesalahan pada *passing* bawah sebagai berikut:

- 1) Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya.
- 2) Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada dibawah bola.
- 3) Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk kedepan.
- 4) Tetap satukan lengan dengan menggenggam jari atau membungkus jemari yang satu dengan jemari yang lain dengan ibu jari sejajar.
- 5) Tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada.

Kesalahan maupun cara memperbaiki *passing* bawah harus diperhatikan oleh pembina. Pada umumnya siswa tidak mampu mengamati letak kesalahan yang dilakukan. Seorang Pembina harus mencermati setiap bentuk gerakan yang dilakukan siswa, sehingga akan diketahui letak kesalahannya. Setiap kesalahan yang dilakukan peserta, Pembina segera mungkin untuk membetulkan gerakan yang salah, sehingga kualitas *passing* bawah yang dilakukan hasilnya sesuai yang diharapkan. Jadi kemampuan *passing* bawah bolavoli adalah tolak ukur seseorang dalam menguasai dan melakukan *passing* bawah bolavoli dengan baik dan benar.

5. Karakteristik Peserta Ektrakurikuler SMP Institut Indonesia Yogyakarta 2014/2015

Siswa SMP Institut Indonesia Yogyakarta kira-kira berumur antara 13 sampai 15 tahun, menurut Sukintaka (1992: 45) menyatakan bahwa karakteristik siswa pada usia tersebut sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki atau putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan energi tidak terbatas.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat.
 - 7) Laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
 - 8) Kesiapan dan kematangan bermain menjadi baik.
- b. Psikis/mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasi.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui moral dan etika dari kebudayaannya.
 - 3) Pertemanan yang terus berkembang.

Dengan demikian siswa SMP Institut Indonesia Yogyakarta kira-kira berumur antara 13 sampai 15 tahun, merasa mempunyai ketahanan dan energi tidak terbatas, banyak mengeluarkan energi untuk fantasi, ingin tetap diakui oleh kelompoknya, dan pertemanan yang terus berkembang. Jadi dapat disimpulkan, karakteristik keterampilan gerak telah siap untuk

diarahkan kepada permainan besar atau olahraga prestasi. Pendekatan pembelajarannya sebaiknya dalam bentuk permainan beregu, komando tugas dan berlomba.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan dasar pengajuan hipotesis penelitian.

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini yakni:

1. Penelitian yang berjudul “Korelasi antara kekuatan otot lengan dengan teknik dasar *service* bawah pada permainan bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMP N 5 Boyolali tahun pelajaran 2007/2008”, oleh nur Afni Suprihatin, (2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Korelasi antara kekuatan otot lengan dengan teknik dasar *service* bawah pada permainan bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMP N 5 Boyolali tahun pelajaran 2007/2008. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi antara kekuatan otot lengan dengan teknik dasar *service* bawah pada permainan bolavoli.
2. “Pengaruh media gambar terhadap kemampuan teknik dasar *passing* bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Pundong”, oleh Triyanti Saptarini (2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media gambar terhadap kemampuan teknik dasar *passing* dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Pundong. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh dari penggunaan media

gambar terhadap kemampuan teknik dasar *passing* dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Pundong.

C. Kerangka Berfikir

Program ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Cabang olahraga bolavoli ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi untuk menjadi tim bolavoli yang handal. Diantaranya, penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), kondisi fisik (*physical condition*) dan kerja sama (pola dan strategi). Teknik dasar dalam permainan bolavoli diantaranya adalah servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block*. Teknik *passing* bawah adalah teknik yang mutlak harus dikuasai pemain bolavoli.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli karena mempunyai beberapa keuntungan. Tetapi untuk menghasilkan suatu kemampuan teknik dasar *passing* bawah yang baik maka pelatih harus memperhatikan metode latihan yang diberikan. Latihan yang diberikan bukan hanya sekedar teknik tetapi juga memperhatikan fisik, taktik dan mental yang baik. Untuk mencapai suatu program yang baik maka harus didukung dengan intensitas, frekuensi dan lama latihan. Sehingga lama latihan yang mencukupi diharapkan peserta mampu menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan

baik, Menurut Faizati Karim (2002: 9) bahwa “Frekuensi latihan dilakukan secara teratur 3 - 5 kali per minggu”.

Metode latihan yang menarik dan tidak membosankan yang diberikan diharapkan peserta selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan tercapainya peningkatan keterampilan gerak peserta dalam permainan bolavoli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar yang baik. Permainan bola pantul yaitu permainan bola voli yang dimodifikasi sedemikian rupa yang bertujuan melatih dan membiasakan siswa dengan passing bawah dengan melakukan permainan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas maka peneliti mengajukan hipotesis yakni “adanya pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan “*One-Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat,. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pengaruh permainan bola pantul terhadap *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta.

Adapun desain penelitiannya dalam bentuk bagan sebagai berikut :

$P \rightarrow S \rightarrow \textit{Pretest} \longrightarrow \text{PermainanBolaPantul} \longrightarrow \textit{Posttest}$

Keterangan :

P	: Populasi
S	: Sampel
Pretest	: Tes awal (sebelum perlakuan)
Posttest	: Test akhir (setelah perlakuan)

B. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yaitu:

1. Variabel bebas atau variabel mediator adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu:
Permainan bola pantul
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.

Variabel terikat dari penelitian ini adalah kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Permainan bola pantul yaitu salah satu bentuk permainan dalam bolavoli yang dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa dapat berlatih *passing* bawah dengan suasana permainan yang menyenangkan dan tidak membuat bosan.

2. Kemampuan *passing* bawah bolavoli

Suatu perubahan kemampuan *passing* bawah bolavoli yang dicapai siswa setelah memperoleh *treatment* permainan bola pantul. Perubahan yang ada dapat dilihat atau diukur melalui tes *passing* bawah dengan membandingkan *pre test* (sebelum diberi perlakuan) dengan *post tes* (setelah diberi perlakuan).

C. Populasi dan Sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan semua populasi yang ada artinya populasi yang ada yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta digunakan sebagai sampel.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

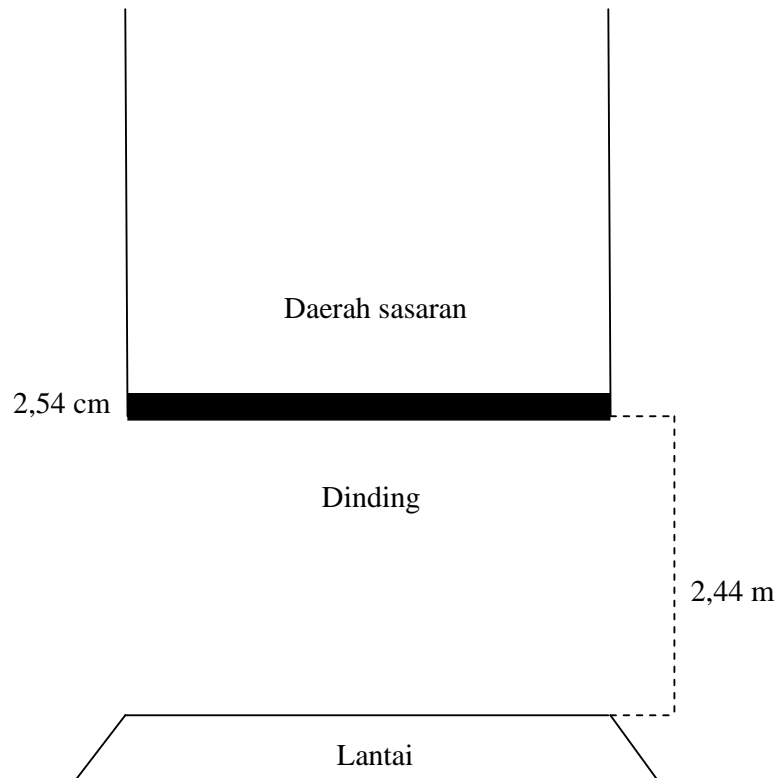
Penelitian ini menggunakan instrument yang berupa tes kemampuan *passing* bawah bolavoli. Adapun Tujuan dari tes, pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan *passing* bawah bolavoli sebagai berikut :

1. Tujuan dari pelaksanaan tes adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding.
2. Alat dan kelengkapan
 - a. Lapangan bolavoli
 - b. Dinding atau tembok
 - c. Plester hitam sebagai *line*
 - d. *Stopwatch*
 - e. Peluit
 - f. Buku dan bolpoin
 - g. Bolavoli
 - h. Meteran
3. Petugas
 - 1) Berdiri bebas di area peserta tes
 - 2) Menghitung waktu selama 60 menit
 - 3) Memberi aba-aba
 - 4) Menghitung *pasing* bawah yang benar

4. Pelaksanaan

Siswa siap dengan membawa bola di depan petak sasaran pada tembok. Setelah ada aba-aba “ya” bola dilempar ke daerah sasaran, perkenaan bola dengan dinding akibat lemparan ini tidak dihitung. Kemudian peserta memvoli bola tersebut dengan *passing* bawah ke arah sasaran, bola yang mengenai daerah sasaran dihitung, demikian dilakukan secara terus-menerus selama 1 menit. Jika bola sulit dikuasai (jatuh ketanah) maka sebelum waktu habis pemain segera melempar bola ketembok dan memvoli lagi secepat-cepatnya. Bola pertama tidak dihitung dalam awal pengulangan.

Sebaiknya tiap individu melakukan 3 kali percobaan, skor setiap percobaan adalah jumlah penilaian yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Jika bola mengenai garis dianggap masuk. Skor akhir adalah merata dari dua kali percobaan yang terbaik.



Gambar 8. Sumber Tes Bolavoli dari *Brumbach forearm pass wall-volley test*

5. Pencatatan Hasil

- a. Setiap bola yang memantul dari tembok, lalu dipukul atau di voli sah sesuai dengan peraturan permainan.
 - b. Bola pertama atau bola lemparan tidak masuk dalam hitungan
 - c. Skor tes adalah jumlah skor dalam 60 detik
 - d. *Brumbach forearm pass wall-volley test* dilakukan 3 kali percobaan. Skor akhir merata dari dua kali percobaan yang terbaik.
6. Validitas tes *Brumbach forearm pass wall-volley test* sebesar 0,800.
 7. Reliabilitas tes *Brumbach forearm pass wall-volley test* sebesar 0,896.
 8. Adapun norma penilaian *passing* bawah dari *Brumbach* yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel norma penilaian *passing* bawah dari *Brumbach*

PERCENTILE	Jenis Kelamin dan umur							
	Laki-laki				Perempuan			
	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90	17	23	32	48	17	23	41	44
80	13	19	28	42	13	19	34	37
70	10	16	25	39	10	16	30	33
60	8	14	23	37	8	14	27	29
50	6	12	21	34	6	12	24	26
40	4	10	19	31	4	10	21	23
30	2	8	17	29	2	8	18	19
20	0	5	14	26	0	5	14	15
10	0	1	10	20	0	1	7	10

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah yaitu: uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas serta uji perbedaan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pengaruh permainan bola pantul terhadap *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diambil dengan metode tes kemampuan *passing* bawah bolavoli dari *Brumbach forearms pass wall-volley test* untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah bolavoli. Tes ini terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). *Pre-test* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal *passing* bawah bolavoli siswa pada kegiatan ekstrakurikuler, kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa setelah diberi perlakuan (*treatment*). Setelah data terkumpul, kemudian data dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji-t.

Untuk mempermudah proses analisis data dan untuk menghindari adanya kemungkinan terjadinya kesalahan, maka proses analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 22 *for windows*. Adapun deskripsi data penelitian disajikan berikut ini:

Hasil analisis deskriptif untuk tes awal (*pretest*) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Pretest*

Statistics		
Pretest_Eksperimen		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		15,6000
Median		15,5000
Mode		16,00
Std. Deviation		4,50185
Minimum		9,00
Maximum		24,00

Sumber: Data primer 2015

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas diketahui bahwa *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan permainan bola pantul memiliki skor minimal sebesar 9; skor maksimal sebesar 24; mean sebesar 15,6; dan standar deviasi sebesar 4,50.

Hasil analisis deskriptif untuk tes akhir (*posttest*) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Data *Posttest*

Statistics		
Posttest_Eksperimen		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		19,4000
Median		18,0000
Mode		18,00 ^a
Std. Deviation		4,97103
Minimum		13,00
Maximum		28,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Data primer 2015

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas diketahui bahwa *protest* setelah diberi perlakuan dengan menggunakan permainan bola pantul memiliki skor minimal sebesar 13; skor maksimal sebesar 28; mean sebesar 19,4; dan standar deviasi sebesar 4,97.

2. Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data. Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini.

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk perhitungannya menggunakan program *SPSS 13.00 for windows*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*p*) lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas disajikan berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Signifikansi		Keterangan
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
0,949	0,765	Normal

Sumber: Data primer 2015

Hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas variansi merupakan langkah berikutnya setelah melakukan uji normalitas sebaran. Perhitungan pada tahap ini dibantu dengan program *SPSS 13.00 for windows*. Nilai F yang dihasilkan akan menunjukkan variansi tersebut homogen atau tidak. Syarat suatu variansi yang dinyatakan homogen apabila nilai F yang dihasilkan lebih rendah daripada F tabel atau nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas untuk data *pretest* dan *posttest* disajikan berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data *Pre-test* dan *Post-Test*

Fh	Ft	Db	Sig.	Keterangan
0,339	4,414	1:18	0,568	Homogen

Sumber: Data primer 2015

Hasil perhitungan uji homogenitas variansi data *pre-test* diperoleh nilai F hitung sebesar 0,339 dengan signifikansi sebesar 0,568. Oleh karena nilai F hitung lebih kecil dari pada F tabel ($F_h: 0,339 < F_t: 4,414$) maka data tersebut mempunyai variansi yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam

penelitian ini adalah uji t. Hasil uji-t terhadap data penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Uji t *Posttest*

Kelas	Mean	t- hitung	t-tabel ($\alpha = 0,05$)	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	15,6	7,757	2,100	0,000	Sig<0,05= signifikan
<i>Posttest</i>	19,4				

Sumber: Data primer 2015

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *pretest* adalah 15,6; sedangkan rata-rata *post-test* adalah 19,4 dan nilai t-hitung sebesar 2,221 dengan signifikansi 0,000; oleh karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan ”Adanya pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015” **diterima**. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* adalah 15,6; sedangkan rata-rata *post-test* adalah 19,4.

4. Perhitungan Bobot Keefektifan

Untuk mengetahui tingkat keefektifan permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015, maka dilakukan perhitungan bobot keefektifan. Hasil perhitungan bobot keefektifan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Bobot Keefektifan

Kelas	Rata-rata	Bobot Keefektifan
Pre-test Ekperimen	15,6	24,4%
Post-test Eksperimen	19,4	

Sumber: Data primer 2015

Dari hasil perhitungan diketahui mean *pre-test* dan mean *post-test* mengalami kenaikan untuk kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli. Bobot keefektifan untuk pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli sebesar 24,4%. Dengan demikian berarti bahwa penggunaan permainan bola pantul efektif sebesar 24,4% dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler.

B. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.

Hasil uji-t diperoleh rata-rata *pretest* adalah 15,6; sedangkan rata-rata *post-test* adalah 19,4 dan nilai t-hitung sebesar 2,221 dengan signifikansi 0,000; oleh karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. Penggunaan permainan bola pantul efektif sebesar 24,4% dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler

Semangat dan kesenangan dalam latihan *passing* bawah pada bolavoli bisa didapatkan dengan permainan yang menarik. Salah satunya dengan permainan bola pantul. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan permainan bola pantul, karena dengan menggunakan permainan siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Permainan bola pantul merupakan salah satu bentuk permainan yang sangat menarik karena dengan menggunakan permainan siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan tercapainya peningkatan keterampilan gerak peserta dalam permainan bolavoli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar yang baik. Kemampuan seorang pemain bolavoli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*. Hal ini karena, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sangat efektif untuk menerima bola-bola keras seperti servis atas dan *smash*. Untuk menerima bola-bola servis atas dan *smash*, *passing* bawah lebih sederhana dan lebih aman dan tidak memerlukan sikap tangan serta jari tangan secara khusus seperti *passing* atas. Selain itu juga *passing* bawah jarang terjadi pukulan ganda.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Triyanti Saptarini (2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media gambar terhadap kemampuan teknik dasar *passing* dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Pundong.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru disarankan menerapkan permainan bola pantul untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa. Selain itu, guru disarankan dapat menciptakan kerjasama dengan siswa agar permainan bola pantul dapat lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa disarankan lebih giat berlatih untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan permainan bola pantul. Diharapkan dengan menggunakan permainan bola pantul siswa dapat mengerti dan menguasai teknik-teknik *passing* bawah dengan benar, siswa dapat memperagakan dan mempraktekkan teknik *passing* bawah dengan baik dan benar, dan siswa dapat mengenali kesalahan teknik lebih awal.

3. Penelitian Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah selain menggunakan permainan bola pantul, misalnya dengan berbagai permainan lain yang menarik dan variatif

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sarifudin. (1996). *Evaluasi Olahraga*. Rora karya: Jakarta.
- Anggiat M.S. & Hadiati S. (2001:34) *Pengembangan Diri*. Jakarta: Gramedia
- Bachtiar, dkk. (2004). *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L.V. & Bonnie J. F. (1996). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Barbara Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bonnie Robison (1993). *Bola Voli*. Semarang: Dahara Prize
- Faizati Karim. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga*. Diakses dari <http://dinkes-sulsel.go.id/new/images/pdf/panduan%20kesehatan%20olahraga.pdf> pada tanggal 5 Januari 2015, pukul 19.00 WIB
- G Durwachter. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Hari Wibowo. (2009). *Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Passing Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul pada siswa kelas VIII E di SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Karim F. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Sasono Budi. (2014). *Pengembangan Model Permainan Bola Pantul Sebagai Materi Permainan Bola Voli Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 2 Tempel Kabupaten Sleman, Yogyakarta* : FIK UNY
- Soedarwoe dkk. (2000). *Teori dan Praktik Bolavoli II*. Surakarta : Sebelas Maret University, press.
- Suharno. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukintaka (1992). *Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen

_____. (1991). Teori Pendidikan Jasmani. Solo: ESA Grafika.

Yunus M. (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Zain M. & Yusdi M. (2010). *Kemampuan Menumbuhkan Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 156/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

06 Maret 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yohanes Aji Nugroho
NIM : 08601244020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : s.d
Tempat/obyek : SMP Institut Indonesia Yogyakarta
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Kemampuan passing Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Pertama Institut Indonesia Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Institut Indonesia Yogyakarta
3. Kaprodi POR
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814

(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/685/3/2015

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Nomor : 156/UN.34.16/PP/2015
Tanggal : 6 MARET 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJUJURKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : YOHANES AJI NUGROHO NIP/NIM : 08601244020
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Judul : PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA INSTITUT INDONESIA YOGYAKARTA
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
Waktu : 31 MARET 2015 s.d 30 JUNI 2015

Dengan Ketentuan

- Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dan Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
- Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
- Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
- Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
- Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 31 MARET 2015

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Penanaman dan Pembangunan

Ub.

Asisten Biro Administrasi Pembangunan



Dr. H. Sutopo, M.Si

0810810025 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI SLEMAN C.Q KA. BAKESBANGLINMAS SLEMAN
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 3 : Surat Ijin penelitian



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1256

0197/34

Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/V/685/3/2015 Tanggal : 2 April 2015

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendaftaran, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : YOHANES AJI NUGROHO
No. Mhs/ NIM : 08601244020
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Kampus Karangmalang Yogyakarta
Penanggungjawab : Yuyun Ari Wibowo, M.Or
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DISEKOLAH MENENGAH PERTAMA INSTITUT INDONESIA YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 31 Maret 2015 s/d 30 Juni 2015
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cc. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tate tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diherap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

YOHANES AJI NUGROHO



Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 2 April 2015
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris

Drs. HARDONO

NIP. 195804101985031013

Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan: Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Kepala SMP Institut Indonesia Yogyakarta
5. Ybs.

Lampiran 4 : Surat Ijin penelitian



**YAYASAN INSTITUT INDONESIA 48
SMP INSTITUT INDONESIA YOGYAKARTA
TERAKREDITASI "B"**

Alamat : Jl. Urip Sumoharjo Kelurahan Klitren Yogyakarta 55222 Telp. (0274) 563 860
e-mail: indonesia.institut@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 024 / I 13 I/SMP.ii/I/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. SUPARDI
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Institut Indonesia Yogyakarta
Alamat : Jl. Jend. Urip Sumoharjo Yogyakarta Telp. 563860

Menerangkan bahwa :

Nama : YOHANES AJI NUGROHO
Tempat, tgl lahir : Ngawi,, 22 Desember 1989
NIM : 08601244020
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta

Nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan :

Penelitian dengan judul Proposal: PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL
TERHADAP KEMAMPUN PASSING BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER
BOLA VOLI di SMP Institut Indonesia Yogyakarta. Pada tanggal 10 April s.d 1 Juni 2015.

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Juni 2015

Kepala Sekolah

Drs. SUPARDI
NIP. 19640418 199207 0346

Lampiran 5 : Data Nama Peserta Ekstrakurikuler SMP Institut Indonesia
Yogyakarta

No	Nama	Eksperimen	
		Pretest	Posttest
1	Irfan Aldiansyah	24	28
2	Nafrizal Iskandar	20	26
3	Afril Nanda	19	22
4	Endra Setiawan	16	22
5	Septian Adi	16	18
6	Narliana Kumala S.	15	17
7	Yuniana Setiawati	14	18
8	Azabilal bagus	12	16
9	Peni Okta	11	13
10	Gendis Laras Wati	9	14

Lampiran 6: Hasil Uji Deskriptif

HASIL UJI DESKRIPTIF

Frequencies

Statistics

Pretest_Eksperimen

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		15,6000
Median		15,5000
Mode		16,00
Std. Deviation		4,50185
Minimum		9,00
Maximum		24,00

Statistics

Posttest_Eksperimen

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		19,4000
Median		18,0000
Mode		18,00 ^a
Std. Deviation		4,97103
Minimum		13,00
Maximum		28,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

DESKRIPSI DATA PENELITIAN

Frequency Table

Pretest_Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	1	10,0	10,0	10,0
	11,00	1	10,0	10,0	20,0
	12,00	1	10,0	10,0	30,0
	14,00	1	10,0	10,0	40,0
	15,00	1	10,0	10,0	50,0
	16,00	2	20,0	20,0	70,0
	19,00	1	10,0	10,0	80,0
	20,00	1	10,0	10,0	90,0
	24,00	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Posttest_Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,00	1	10,0	10,0	10,0
	14,00	1	10,0	10,0	20,0
	16,00	1	10,0	10,0	30,0
	17,00	1	10,0	10,0	40,0
	18,00	2	20,0	20,0	60,0
	22,00	2	20,0	20,0	80,0
	26,00	1	10,0	10,0	90,0
	28,00	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 8: Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

HASIL UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_ Eksperimen	Posttest_ Eksperimen
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,6000	19,4000
	Std. Deviation	4,50185	4,97103
Most Extreme Differences	Absolute	,165	,211
	Positive	,165	,211
	Negative	-,075	-,108
Kolmogorov-Smirnov Z		,521	,667
Asymp. Sig. (2-tailed)		,949	,765

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

HASIL UJI HOMOGENITAS

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Eksperimen			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,339	1	18	,568

Lampiran 9 : Hasil Uji Paired T Test

HASIL UJI *PAIRED T TEST*

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Eksperimen	15,6000	10	4,50185	1,42361
	Posttest_Eksperimen	19,4000	10	4,97103	1,57198

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Eksperimen & Posttest_Eksperimen	10	,951	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower	Upper	
Pair 1	Pretest_Eksperimen - Posttest_Eksperimen	-3,80000	1,54919	,48990	-4,90823	-2,69177	-7,757

Lampiran 10. Perhitungan Bobot Keefektifan

PERHITUNGAN BOBOT KEEFEKTIFAN

$$\text{Bobot keefektifan} = \frac{\text{Mean post test} - \text{Mean Pretest test}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Bobot keefektifan} = \frac{19,4 - 15,6}{15,6} = 0,24359 \times 100\% = 24,4\%$$

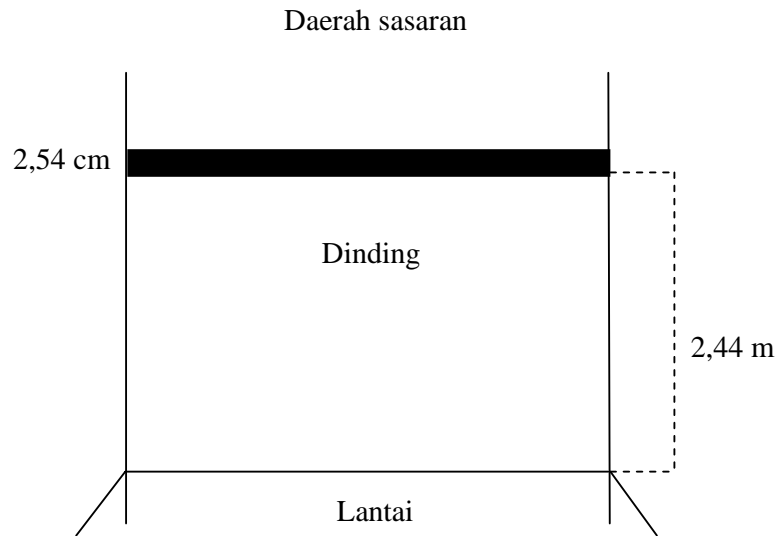
Lampiran 11. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Tujuan dan Petunjuk Pelaksanaan *test* dari *Brumbach forearms pass wall-volley test* sebagai berikut :

1. Tujuan dari pelaksanaan tes adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan passing bawah dengan memvoli ke dinding.
2. Alat dan kelengkapan
 - a. Lapangan bolavoli
 - b. Dinding atau tembok
 - c. Plester hitam sebagai line
 - d. Stop wach
 - e. Peluit
 - f. Buku dan bolpoin
 - g. Bolavoli
 - h. Meteran
3. Petugas
 - 1) Berdiri bebas di area peserta tes
 - 2) Menghitung waktu selama 60 menit
 - 3) Memberi aba-aba
 - 4) Menghitung passing bawah yang benar
4. Pelaksanaan

Siswa siap dengan membawa bola di depan petak sasaran pada tembok. Setelah ada aba-aba “ya” bola dilempar kedaerah sasaran, perkenaan bola dengan dinding akibat lemparan ini tidak dihitung. Kemudian peserta memvoli bola tersebut dengan passing bawah kearah sasaran, bola yang mengenai daerah sasaran dihitung, demikian dilakukan secara terus-menerus selama 1 menit. Jika bola sulit dikuasai (jatuh ketanah) maka sebelum waktu habis pemain segera melempar bola ketembok dan memvoli lagi secepat-cepatnya. Bola pertama tidak dihitung dalam awal pengulangan.

Sebaiknya tiap individu melakukan 3 kali percobaan, skor setiap percobaan adalah jumlah penilaian yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Jika bola mengenai garis dianggap masuk.



Gambar 6. Tes Bolavoli dari *Brumbach forearms pass wall-volley test*

5. Pencatatan Hasil

- Setiap bola yang memantul dari tembok, lalu dipukul atau di voli sah sesuai dengan peraturan permainan.
- Bola pertama atau bola lemparan tidak masuk dalam hitungan
- Skor tes adalah jumlah skor dalam 60 detik
- Brumbach forearms pass wall-volley test*

Lampiran 12 : Norma Penilaian Passing Bawah Dari *Brumbach*

PERCENTILE	Jenis Kelamin dan umur							
	Laki-laki				Perempuan			
	9-12	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90	17	23	32	48	17	23	41	44
80	13	19	28	42	13	19	34	37
70	10	16	25	39	10	16	30	33
60	8	14	23	37	8	14	27	29
50	6	12	21	34	6	12	24	26
40	4	10	19	31	4	10	21	23
30	2	8	17	29	2	8	18	19
20	0	5	14	26	0	5	14	15
10	0	1	10	20	0	1	7	10

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Pemberian Arahan dan Pemanasan



Penjelasan Sebelum melakukan *pretest*



Siswa Melakukan pretest



Pemberian arahan untuk kelompok eksperimen dan pelaksanaan permainan bola pantul



Pelaksanaan permainan bola pantul



Pelaksanaan Permainan Bola Pantul



Saat permainan dilaksanakan peserta diberi arahan dan pembedaan teknik *passing* bawah



Pelaksanaan Permainan Bola Pantul



Pelaksanaan permainan bola pantul



Pelaksanaan *posttest*